Bezpłatny dodatek do Nr. 50 „Bluszczu".

ROK II GRUDZIEŃ 1928 r. NR. 12

KULTURA CIAŁA

MIESIĘCZNIK ILLUSTROWANY POŚWIĘCONY SZERZENIU KULTU ZDROWIA FIZYCZNEGO i KOSMETYCE
POD REDAKCJĄ Dr. JULJI SWITALSKIEJ

CENA NUMERU POJED. 50 GR. PRENUMERATA KWARTALNA 1 ZŁ. 20 GR. REDAKCJA I ADM. WARSZAWA KRAK.-PRZEDM. 99 KONTO P.K.O. TOW. WYD. „BLUSZCZ" NR. 13555



Jesień Photo - Plat

JESIENIĄ

Siedziałyśmy w ogrodzie i na głowy nasze spływały z szelestem purpurowe liście. Srebrne nici babiego lata snuły się na tle bladego nieba. Oczy nasze pełne były złotej jesieni.

I nagle przemówiła moja towarzyszka:— Gdy tak patrzę na zamieranie przyrody, na ten smutek ogałacających się drzew, myślę zawsze o nas... kobietach. Jesteśmy najpierw smukłe, jasne, czyste, jak młode brzózki na wiosnę; potem lato życia stroi nas we wszystkie kolory i blaski: kwitniemy i, jak kwiaty ku słońcu, prężymy swe tęskniące ramiona ku szczęściu. Lecz jeszcze nie zdążyłyśmy się nacieszyć pełnią rozkwitu, a już powoli, nieznacznie, skrada się jesień. Oszołomione życiem, upojone jego radością, nie słyszymy nawet złowieszczych kroków. I nagle... jesień jest już w nas. Jak te drzewa, tracić musimy nieznacznie, liść za liściem, piękność, wdzięk, ach! i jakże często... szczęście!

— Porównanie trafne, moja droga; ale... widzisz... dziś przychodzi owa smutna jesień kobiety tak późno. Kosmetyka tak wielkie czyni postępy...

— Naprawdę?

— Ależ tak. Słyszałaś już, zapewne, że problem piękności zaczyna być traktowany naukowo. Lekarze poświęcają studjom nad kosmetyką nieraz całe lata.

— Przyznam ci się, że mało wiem o kosmetyce. Na szczęście, dotychczas nie potrzebuję „poprawiać" swej młodości.

— Mylisz się, moja droga.

— Jakto? Czyżbym się zmieniła?! zauważyłaś może jakąś zmarszczkę?!—Moja towarzyszka wyciągnęła nerwowym ruchem lusterko z woreczka i zaczęła badać w niem z niepokojem stan swej urody.

— Broń Boże! Jesteś, jak zawsze, śliczna i młoda, ale widzisz: na rozpoczęcie zabiegów kosmetycznych nigdy nie jest za wcześnie. Kosmetyka, bowiem, pomaga nam tylko zachować jak najdłużej urodę. Dbałość o skórę, włosy, ciało — to jest kosmetyka w dzisiejszem słowa znaczeniu.

— Dbałość o skórę? Nigdy o tem nie pomyślałam!

— Niesłusznie. Skóra kobiety jest nader delikatna i wrażliwa. Bez względu na jej rodzaj, należy ją natłuszczać dobrym, higjenicznym kremem.

— O jakiej porze?

— Rano i w ciągu dnia najlepiej przed drzemką popołudniową.

— Ależ ja nigdy nie sypiam po obiedzie! Z tego się tyje.

— Nie masz racji, moja droga! Krótka chwila snu po obiedzie wzmacnia organizm i odświeża cerę.



Siedziałyśmy w ogrodzie i na głowy nasze spadały purpurowe liście...

Natrzyj się potem zimną wodą i poświęć kilka minut gimnastyce, a ręczę ci, że linja twa nie ucierpi, a uroda tylko na tem zyska.

— Sądzisz więc, że gimnastyka tak wielkie ma znaczenie?

— Olbrzymie! wyrabia w kobiecie piękność ciała, elastyczność ruchów, uniemożliwia nadmierną tuszę. Należy tylko pomyśleć o gimnastyce i sportach zawczasu, a nie dopiero wtedy, gdy figura zaczyna się deformować.

— A twarz nie niszczy się od sportów?

— Ani trochę. Należy tylko pamiętać o natłuszczaniu skóry, jeśli naraża się ją na silne promienie słońca, wzmożone wydzielanie potu, na mróz i t. p.

— A po użyciu kremu radzisz twarz pudrować?

— Naturalnie. Puder jest także pożyteczny, ochrania bowiem również skórę przed wpływami atmosfery.

— A ja słyszałam tyle o szkodliwości pudru!

— To są błędne zdania. Zwracam ci jednak uwagę, że na pudrze nie wolno robić oszczędności. Ja osobiście wyrzekam się drogich perfum, a pudru używam zawsze najlepszego, muszę mieć, bowiem, pewność, że nie zawiera składników, szkodliwych dla cery. Pudruj się umiejętnie, a przyznasz mi rację.

— Słowem, zachęcasz mię do czynów, które, zdaniem babek naszych, były grzeszne?

— Tak, dlatego też tak krótka była ich młodość...

— Sądzisz więc, że nasza...?

— O tak! my będziemy długo, długo młode, nawet wtedy, gdy już same będziemy babkami...

„Mary".



O UTRZYMANIU FIZYCZNEGO TYPU KOBIETY

Niegdyś tak bywało, że pielęgnowaniem urody kobiecej zajmowały się wyłącznie domorosłe specjalistki.

Dawne to były czasy, o, bardzo dawne! jakby murem od nas odgrodzone, jakby potop je oddzielił, czy inny geologiczny kataklizm — takie zdają się nam dalekie — choć to tylko czasy z przed wielkiej ostatniej wojny.

Kunszt swój wtedy zdobywały one, te kierowniczki instytutów piękności, kształcąc się przy osobach w ten sam sposób wyszkolonych. Kierowały się intuicją, a sekrety kosmetyczne i wskazania higjeniczne czerpały, tu i owdzie, sięgając nawet do przepisów tureckich, a nieraz i do dalszego jeszcze Wschodu.

Dobrze, czy źle to było—ale jakoś się z tem żyło, a serca męskie trzymały na uwięzi niewiasty, co było podówczas jednem z ich głównych zadań życiowych.

Teraz, gdy kobieta stanęła obok mężczyzny, jako jego konkurentka, gdy walczy o byt i dąży do zajęcia czołowych stanowisk — mężczyźni zaczynają się lękać o zatratę jej przyrodzonych właściwości, a lekarze, nawet profesorowie, powszechnie zabierają głos w tej sprawie na łamach pism, lub udzielając wywiadów.

Kieruje niemi nie zachwyt nad tą świeżą rywalką, która umysłem i siłą fizyczną pragnie mu dorównać — o nie! Tylko obawa, by przy zmienionych warunkach nie pozbyła się ona tak drogiej ich sercu kobiecości i cech, potrzebnych do utrzymania gatunku.

Istotnie: dość spojrzeć, chociaż powierzchownie, na biegnące ulicą panienki i młode kobiety. Jakie one są inne od tych z poprzedniego pokolenia! A od babek...

Chód ich szybki, krok wydłużony, stąpanie mocne; szersze w ramionach, zwężone w biodrach — bez wahania zdążają do raz wytkniętego celu,ani trochę w tem niepodobne do swych poprzedniczek. Tamte—szły powoli, często drobiąc kroczki i ledwie dotykając ziemi, jak ptaszki, zawsze gotowe do wzlotu; kołysały się zlekka, rozstawiając nieco nogi, bez cienia odwagi w ruchach i w postawie. Wesołość i łagodność widzimy przeważnie na twarzach młodych; statek i powagę—u starszych. Nie czekała na nich nieubłagana godzina biurowa, ani też niecierpliwi towarzysze sportowi, a służąca w domu załatwiła grubszą robotę (conajmniej).

Dziś kobieta zawsze się śpieszy. Rano—gospodarstwo, jeżeli je ma wogóle; potem biuro, potem sportowe pole, gdzie wyrabia sobie harmonijne kształty, A te wybrane, co nie potrzebują zarabiać na kawałek chleba—to już tylko sport — sport taki, sport owaki — zawsze sport. Tak u nas, jak i na Zachodzie. I widzimy, że tak słabe istoty, za jakie są uważane kobieciątka, zdobywają palmy pierwszeństwa i biorą nagrody. A polki nietylko nie ustępują cudzoziemkom, lecz stają się mistrzyniami świata, jak np. nasza dzielna Konopacka.

Więc teraz przeciw nadużywaniu sportów, grożących zmianą właściwości fizycznych kobiety, występują lekarze, a między nimi dr. Chai-Uey-Bert, profesor kultury fizycznej na uniwersytecie paryskim, potępiając wszystkie te sporty, które wymagają ruchów gwałtownych i dużego napięcia sił, jak: hockey, kolarstwo, bieg pieszy. A że one męczą, obchudzają kobietę, sprowadzić mogą niepożądane zaburzenia w jej delikatnym organizmie, rozporządzającym tylko trzecią częścią tej siły muskularnej, jaką mężczyzna ma na swe usługi — więc dr. C. pozwala tylko na uprawianie takich, co, jak pływanie i niektóre gry na świeżem powietrzu, wymagają więcej zręczności, niż siły.

Tak ulubiony tennis dzieli on na dwie odrębne kategorje: o ile partja nie trwa zbyt długo i jest tylko zabawą, przerzucaniem piłki przez siatkę i odbijaniem jej—przyznaje, że jest to rozrywka, wyrabiająca zręczność i nadająca swobodę ruchów. Jeżeli zaś ma być trenowaniem do konkursów, pochłaniającem dużo sił i czasu—wtedy tennis rozszerza zbytnio prawą stronę klatki piersiowej, ze szkodą drugiej połowy, zniekształca przytem linję biustu i staje się szkodliwy.

Sport pieszy, wedle zdania Sz. profesora, tak uprawiany obecnie przez kobiety, jest zabójczy dla ich zdrowia i piękności. Cytuje on przykład znanej sobie, młodej, zdrowej, ślicznie zbudowanej dziewczyny, która pomimo, że ją od tego odmawiano, zabrała się do piechurstwa, w przekonaniu, że wznawia tradycje Artemis i stanie się nowożytną Djaną - łowczynią. Lecz spotkał ją zawód: straciła, bowiem, wkrótce zdrowie i urodę.

Natomiast zaleca tym, co chciałyby uzyskać piękne, ale nie atletyczne kształty, tym, co chcą nadać harmonję linjom swego ciała, a wdzięk ruchom,—niech się zwrócą do gimnastyki. Na tej drodze osiągnąć mogą niespodziewane wprost rezultaty.

Inny znowu lekarz paryski, znany ortopedysta dr. Privat twierdzi, że chociaż nie można zmienić głównych linij anatomicznych, w mocy jednak każdego leży znaczna ich poprawa przez systematyczne i częste powtarzanie odpowiednich ruchów. Jako dowód, przytacza, że charakter człowieka, jego usposobienie, odbija się tak często na jego rysach właśnie dlatego, że wywołuje skurcze pewnych grup muskułów.



Chód ich szybki, krok wydłużony ..

I tak: ludzie o charakterze stanowczym i energicznym mają nierzadko zbyt silnie rozwinięte szczęki, wskutek ich zaciskania w chwilach decyzji lub walki.

Kobieta, która przy czytaniu lub innej robocie marszczy czoło lub przymruża oczy, widzi przed czasem na czole wyżłobione zmarszczki i gęsie łapki w kącikach swych oczu.

Z tych to powodów w chwilach bezczynności powinno się zostawić twarz w zupełnym spokoju — niech jej muskuły pozostają nieruchome.

To jednak niezawsze jest pożądane. Każdy wie, jak niemiłym towarzyszem jest człowiek o twarzy nieruchomej, jak maska. Regularne nawet rysy nie zastąpią zmiennej gry uczuć i wrażeń, odbijających się na twarzy. Ktoś, co, sztywny i nieruchomy przysłuchuje się temu, co do niego mówią i nawet drgnieniem twarzy nie bierze udziału w rozmowie, — znudzi zawsze sobą i nigdy nie będzie zajmującym.

Zmiana gry fizjognomji i łatwość wyrażania tą drogą wszelkich odcieni uczuć — jest cechą wielkich artystów dramatycznych.

Sławna aktorka francuska, Réjane, choć brzydka, jak noc, czarowała wprost ludzi wyrazistością swej mimiki, dopełnianej umiarkowanemi gestami. Ruchem twarzy lub ręki zaznaczała to, co w słowach niedopowiedzianem zostało, a na co zwrócić chciała uwagę. I tą drogą osiągała ogromne efekty.

Dr. Privat podaje kilka grymasów (bo inaczej tego nazwać nie można), które mogą wyrobić elastyczność muskułów twarzy, a które, jeżeli się chce mieć rezultat, powtarzać trzeba kilka razy dziennie gruntownie i szybko, na zmianę.

Podaje on głównie dwa ćwiczenia: 1) naśladując clowna cyrkowego, gdy chce okazać swe zdziwienie, usta otwiera o ile się da najszerzej w kształcie litery O, opuszczając przytem, o ile się da, zewnętrzne kąty oczu. 2) potem rozszerzyć twarz w przesadnym ruchu, układając usta i oczy w linję poziomą. Oba te ćwiczenia powtarzać kolejno, prędko jeden za drugim. Tym sposobem dane muskuły uwolnią się od niepotrzebnego tłuszczu, skóra będzie do nich szczelnie przylegać i, w miarę ruchów, rozciągać się, co wytworzy zmianę świateł i cieni i nada twarzy wyrazistość.

Zatem, co do twarzy, obowiązuje reguła: naprzemian spokój i ruch — obydwa są konieczne.

Podwójna broda i torby pod oczami spowodowane są — wedle Dr. Privat—atonją pewnych muskułów. Trzeba zatem poruszać niemi kilka razy dziennie (do maximum) i zaciskać powieki, co zmniejszy torby, a dla zwalczenia tak nieestetycznego podbródka— podnosić ku górze dolną część języka.

Ale twarz, to jeszcze nie wszystko; kształty, postawa, chód, układ cały i ruchy—to wszystko razem, harmonijnie złożone, wytwarza dopiero piękny typ kobiety.

Podług d-ra Picerta i w tem mogą dopomóc odpowiednie ćwiczenia, wytrwale stosowane.

Jako przykład, podług niego wymowny, przytacza on kobiety z czasów drugiego cesarstwa, które na portretach mają ramiona takie, jakich, nigdy przedtem i nigdy potem, żadne inne nie miały.

Kładzie on to na karb usilnych starań pań ówczesnych, które, mając przed oczami tak doskonały wzór w swej monarchini, usiłowały upodobnić się do niej. Zdaje mi się jednak, że i malarze ówcześni też położyli tutaj swe zasługi, z czem doktór nie liczy się zupełnie.



...a potem—sportowe pole...

A naodwrót — teraźniejsza moda daje tak wykoszlawione sylwetki niewieście, że osoby, zbyt niewolniczo chcące naśladować modę, wykręcają swe figury dziwacznie i powoli stają się plastycznie brzydkie.

Z tego założenie wychodząc, podaje on cały szereg rad.

Obecnie, przy przeciążeniu naukowem, dużej pisaninie, zmuszającej do trzymania rąk na stole nieraz godzinami — łopatki i ramiona wznoszą się ku górze, co nadaje im kształt, podobny do wieszaka na paltoty. Radzi więc, by rękę wspierać na stole tylko w jednej trzeciej części, między łokciem a dłonią. Nie opierać się również na krawędziach foteli.

Dużo—bardzo dużo wdzięku dodaje sposób noszenia głowy. Więc przedewszystkiem dr. P. nie pozwala na zbyt częste podpieranie głowy rękami, których łokcie są oparte na stole. To wpływa źle na skórę łokcia i zmniejsza siłę karku, od którego zależy pozycja głowy.

Kark ją podtrzymuje i nią obraca, przednie bowiem muskuły szyi żadnej w tem prawie roli nie odgrywają. Nie nachylać też głowy nad książką lub nad kajetem, a w razie słabego wzroku — szukać pomocy w okularach.

Jako doskonałe ćwiczenie (zresztą, nie on pierwszy), uważa antyczny obyczaj, dotąd przechowany wśród kobiet neapolitańskich—noszenie dzbanka z wodą na głowie. Dzbanek można zastąpić woreczkiem, wypełnionym trocinami, i z nim chodzić, siadać, obracać głową, nawet biegać ostrożnie — (jeżeli ktoś potrafi!)

Dla zachowania ładnych kształtów biustu, nie można zostawiać w zbyt długim spoczynku tych grup muskułów, które kierują stosem pacierzowym, jak również i męczyć ich zanadto. Niech kobiety przestaną się garbić, niech się trzymają prosto, nie zatapiają się w wielkich fotelach, ani nie rozkładają po kanapach, a do czytania i pisania, wzorem prababek, niech używają krzeseł o wysokiem, prostem oparciu, stanowiącem dobrą podstawę dla ich pleców, i niech się nie opierają rękami na stole — chyba w jednej trzeciej ręki.



...kołysały się zlekka, rozstawiając nieco nogi...



tamte szły, ledwie dotykając ziemi..

Te, co chciałyby mieć ładne, zręczne w ruchach ręce, niech nie próżnują, ale również i nie przeciążają rąk pracą, bo wiadomo, że wydatne muskuły nie zdobią kształtów kobiecych. Zatem ćwiczyć trzeba umiarkowanie, ale często — zginać, wyciągać, obracać na wszystkie strony — trzy główne artykulacje ręki: ramiona, łokcie i dłonie. Wszystko bez pomocy ciężarów.

Biada również doktór P. nad obecnem chodzeniem kobiet. Twierdzi on, że ładny chód, to rzadkość w tych czasach, a modne obuwie nie pozwala na swobodne rozłożenie stopy na ziemi.

Radzi więc chodzenie po wąskiej desce, po linji, kredą wykreślonej na podłodze, co wszystko nie zastąpi jednak nigdy odpowiedniej gimnastyki.

Z tego, co wyżej powiedziane, widać głęboką troskę wśród lekarzy. Przeraża ich ewolucja, zachodząca obecnie: — dążenie kobiety do umężczyźnienia się — zatrata jej dawnych właściwości. Dotąd była ona tylko matką rodzaju ludzkiego, a teraz nie chce pozostać nią tylko jedynie.

A tymczasem, odwieczni gospodarze świata nie chcą utracić placówek, które były ich wyłącznym przywilejem.

Chcą utrzymać dawne prerogatywy, panować na rynku świata, a i w domu również,—czyli władzy z rąk nie wypuszczać.

H. M.

DNA CZYLI ARTRETYZM

Co to jest artretyzm? Trudno jest w krótkim artykule omówić tak poważne cierpienie, zwłaszcza, że artretyzmem nazywają laicy wszystkie dolegliwości i bóle w stawach, w kończynach dolnych i górnych, wszelkie nerwobóle, reumatyzm, a nawet zwapnienie żył.



Zniekształcenie rąk i nóg, spowodowane artretyzmem

Należy bezwzględnie rozgraniczyć te cierpienia, gdyż leczenie i postępowanie w tych chorobach są zupełnie różne. Jedynie lekarz jest powołany do decydowania, z którem cierpieniem ma się do czynienia.

Już w starożytności znana była ta przykra choroba i panowała powszechnie wśród zamożniejszej, dobrze odżywiającej się ludności.

Seneka, starożytny grecki filozof, w swych opisach wspomina, że kobiety, prowadzące rozwiązłe życie, zapadają w starszym wieku na pewną chorobę, zupełnie taką samą, jakiej ulegają i mężczyźni w późniejszym wieku z nadużywania alkoholu.

Dna (niemieckie Gicht, łac. Arthritis urica) powstaje wskutek odkładania się kwasu moczowego w tkankach. Powstanie dny czyli artretyzmu tłumaczy się tem, że w organizmie następuje zła przemiana materji, w wyniku czego kwas moczowy, który powinien być wydzielony przez nerki nazewnątrz, usadawia się w tkankach i to specjalnie w stawach.

Kwas moczowy, krystalizując się, tworzy igiełki, a te, osadzając się w stawach, drażnią tkankę i powodują bóle, obrzęki i t. d.

Dalsze badania dny i jej przyczyn wykazały, że występuje ona, jako choroba dziedziczna, albo też u osób tęgich lub też chorych na cukrzycę i sklerozę.



Zniekształcenie rąk, spowodowane artretyzmem

Również i niestosowne odżywianie się, jak zbyt obfite doprowadzanie do organizmu białka i alkoholu, prowadzi do zachorzeń w formie dny. Występuje ona także pod wpływem zatruć ołowiem, jako choroba zawodowa, np. u składaczy drukarskich i malarzy pokojowych. Tylko w bardzo rzadkich wypadkach zdarza się w późniejszym wieku i to u mężczyzn częściej, aniżeli u kobiet.

Dna objawia się zazwyczaj nagle: zapowiadają ją niedyspozycje żołądkowe, ogólne osłabienie w połączeniu z bólami mięśniowemi, czasami z podwyższeniem temperatury.

Najciekawszym jest fakt, że sam napad dny występuje w nocy lub nad ranem. Chory budzi się wskutek gwałtownego bólu, po największej części palca wielkiego u lewej nogi—tak zwanej podagry. Palec obrzęka, skóra jest zaczerwieniona, gorąca, napięta, chory ma dreszcze i temperaturę 38,5 do 39° C. Taki stan trwa do rana, bóle powoli ustępują, chory poci się, gorączka spada; w ciągu dnia jest lepiej, pozostaje tylko obrzęk i zaczerwienienie chorego stawu. W nocy atak się powtarza, i tak sprawa trwa 4 do 8 dni. W czasie napadu ilość oddawanego moczu zmniejsza się, a z nim i kwas moczowy; zaś po ataku występuje silniejsze wydzielanie, a tem samem i wzmożone wy-



Zniekształcenie nóg, spowodowane artretyzmem

dzielanie kwasu moczowego. Ataki te mogą się powtarzać co tydzień, co miesiąc, raz na rok, a nawet nieraz co kilka lat. Przytem napady dny częściej występują w jesieni i na wiosnę, aniżeli w lecie i w zimie. Między napadami chory czuje się dobrze.

Im sprawa dłużej trwa, tem więcej zatraca ona typowy swój charakter, a mianowicie stawy wskutek ciągłego drażnienia tkanki ulegają zmianie chorobowej: zgrubieniu, usztywnieniu, zniekształceniu; powstają guzy, tak zwane „tophi"; guzy te mogą rosnąć, stwardnieć, a czasem mięknąć. W stanach chronicznych dna ogranicza się nietylko do stawów, ale zajmuje ścięgna, chrząstki, jak np. chrząstkę małżowiny usznej.

Naturalnie należy leczyć dnę jaknajskrupulatniej z punktu widzenia zdrowotnego, jak również i estetycznego. Przy najpiękniejszej twarzy ręce i nogi zdeformowane sprawiają bardzo przykre wrażenie.

Dna—jak już powyżej zaznaczyłam—jest to odkładanie się kwasu moczowego w tkankach, jako następstwo złej przemiany materji, zaś miażdżyca (skleroza) jest następstwem zwyrodnienia tłuszczowego ścian naczyniowych (tętnic), i następnie odkładania się w nich wapna, dlatego też, zamiast „skleroza", mówimy popularnie „zwapnienie żył". Natomiast reumatyzm jest to sprawa infekcyjna (zakaźna), nie mająca jednak swoistej bakterji, jak przy chorobach zakaźnych.

W organizmie kwas moczowy powstaje, jako końcowy produkt rozkładu białka. Ludzie, chorzy na artretyzm, powinni wystrzegać się pokarmów, które zawierają dużą ilość białka, a więc mięsa i to głównie wołowego i wieprzowego, wątróbki, nerek, mózgu, dalej grochu, szpinaku, fasolki i grzybów; natomiast polecimy w dużej ilości sałatę, kapustę, szparagi, buraczki i wszystkie owoce, zwłaszcza pod postacią kompotów; przytem chorzy na dnę powinni prowadzić życie bardzo higjeniczne.

Słusznem jest, że w ostatnich czasach otwiera się u nas coraz więcej zakładów higjenicznych: wskazują one swym pacjentkom drogę, jak ustrzec się przed chorobami, które są następstwem niehigjenicznego życia.

Dr. M. Dziadyk-Kłosińska.

OSTROŻNIE Z OŁÓWKAMI KARMINOWEMI

Powszechnie jest wiadome, że zarazki przenoszą się nietylko przez powietrze, ale także przez wodę, bezpośredni kontakt fizyczny i przez przedmioty, zarażone wydzielinami zarazków chorobotwórczych; że unikać powinniśmy wskutek tego wspólnego używania gąbek, ręczników, ubrania, źle umytych szklanek, łyżek etc...

W tych dniach zwrócił moją uwagę fakt, który miał miejsce w szpitalu Virchov'a w Berlinie (wyczytany przezemnie w ostatnim numerze „Medicinische Welt"). Do ambulatorjum szpitala zgłosiła się młoda dziewczyna z nieznacznem, niebolesnem zgrubieniem na górnej wardze. Lekarz-specjalista stwierdził syfilis. Ponieważ pacjentka sama we wspomnieniach swoich nasunęła przypuszczenie możliwości zarażenia się pomadką do ust, którą wzięła od znajomej w kinie, bo swojej zapomniała, — więc systematyczny niemiecki lekarz postarał się o zbadanie owej znajomej, a nawet i ołówka.



Ostrożnie z pomadką do ust!

Znajoma okazała się chorą na syfilis, zaś badany ołówek po 24 godzinach wykazał w kulturze wyraźne żylne zarazki tej choroby, która się przeniosła przez ślinę chorej.

Dlatego tak szczegółowo to opisuję, żeby wykazać całe niebezpieczeństwo wspólnego używania tego przedmiotu. Ołówek do malowania ust, o ile nie jest otwarty i rzucony na podłogę, brudny stół, zakurzoną tualetkę—nie przedstawia, naturalnie, żadnego niebezpieczeństwa; ale używanie nawet przez całą rodzinę jednego ołówka, jest z punktu widzenia higjeny niedopuszczalne.

Tą drogą przenosić możemy prawie wszystkie zakaźne choroby, zwłaszcza, że wargi nasze zawsze mogą mieć nieznaczne pęknięcia, niedostrzegalne dla oka, w które wcieramy karmin i zarazki wraz ze śliną drugiej osoby. Jama ustna najzdrowszej nawet osoby zawiera mnóstwo zarazków, które znajdują się w stanie wzajemnej walki i są zwalczane przez indywidualne odporne siły organizmu.

To też znacznie lepiej jest wyglądać chwilowo mniej ładnie i obejść się bez pomadki, jeśli została zapomniana, a nie posługiwać się cudzą, choćby nawet była własnością matki, siostry, a cóż dopiero jakiejś znajomej—gdyż tego rodzaju zapomnienie może spowodować utratę zdrowia, tego najcenniejszego skarbu człowieka.

Dr. J. Smiarowska.

ODPOWIEDZI REDAKCJI

Czytelniczki „Bluszczu", „Kultury Ciała", oraz „Kobiety w Świecie i Domu" mogą otrzymywać gratis cenniki kosmetyków z Laboratorjum higjenicznych kosmetyków Dr. J. Świtalskiej. Wszelkie zamówienia kosmetyków prosimy skierowywać wprost do Laboratorjum higjenicznych kosmetyków, Krucza 31. m. 3.

J. M. Żadnych opasek na zwiędnienie biustu się nie poleca. Jedynie masażem oraz natryskami można spowodować najtrwalszy skutek.

Automasaż i gimnastyka jest podana w najnowszej książce Dr. J. Świtalskiej „Mój System Piękności i Zdrowia". (Tow. Wyd. „Bluszcz").

Czytelniczce z Zakopanego. Żyłki czerwone na twarzy najczęściej są pochodzenia artretycznego. Dobre wyniki daje w tym wypadku światłolecznictwo, oraz leczenie ogólne przeciw artretyzmowi.

Krostki białe, twarde, usunąć bez zobaczenia jest bardzo trudno. Wszelkiego rodzaju mleczka nigdy nie zastąpią dobrego mydła, gdyż skóra musi oddychać, ażeby nie więdła; w tym celu mydło najlepiej odtłuszcza skórę.

Kosów. Przy wrażliwej, delikatnej skórze myć twarz dwa razy dziennie wodą letnią z dodatkiem perełek, spłókiwać wodą zimną. Mydło liljowe dwa razy dziennie. Rano przed umyciem wetrzeć „Krem liljowy", na noc — po umyciu.

Róże higjeniczne Laboratorjum Kosmetyków higjenicznych wyrabia w dwóch kolorach: jaśniejszy i ciemniejszy, dla blondynek i brunetek.

Pani Irenie. Wkładki do bucików nie można wysłać bez zobaczenia nóg. Najlepiej byłoby usunąć kostki radykalnie.

Pani Izie. Przy łojotoku myć twarz dwa razy wodą gorącą, spłókiwać zimną, mydło rano i wieczór cytrynowe, na noc „Galaretka Nr. 1", na dzień—puder. W razie łuszczenia się skóry, w południe myć twarz poraz trzeci; po umyciu natrzeć odrobiną kremu poziomkowego.

Odpowiedź na włosy przeczytać proszę w odpowiedzi dla J. J. i dla Szatynki.

Pani Jadwidze. Na odmrożenie nosa i rąk zastosować Krem miętowy Laboratorjum higjenicznych kosmetyków (Krucza 31 m. 3)

Stanisławie K. Do rąk używać „Mój krem", do twarzy nie stosować parówki, a tylko okłady przemienne lub maski, gdyż parówka może być stosowana tylko dla bardzo młodej twarzy, albowiem może powodować u starszych przyśpieszenie tworzenia się zmarszczek; w późniejszym wieku stosuje się kąpiele przemienne.

Ince, Stałej czytelniczce. Z powodu niepodania adresu, odpowiedzi nie przesyłamy.

Ospa. Znaki po ospie zniwelować można jedynie w pierwszych okresach po przebytej chorobie.

Usuwa się zapomocą: masażu, masek i światłolecznictwa, oraz maści złuszczających.

Przy bliznach zastarzałych efekty leczenia są minimalne.

Wklęśniętą linję nosa wyrównać można; jednak zgóry nie da się określić, jak długo potrwa leczenie. Prawdopodobnie od dwóch do trzech tygodni. Są zmiany na twarzy tak minimalne, że nie dadzą się zabiegiem chirurgicznym usunąć.

Pielęgnacja cery normalnej polega na myciu twarzy dwa razy dziennie wodą letnią, spłókiwanie zimną; na noc należy stosować Krem liljowy przeciw zmarszczkom. Mydło również liljowe rano i wieczór.

Operacje chirurgiczne. Lekarz-chirurg operuje wystające kostki u nóg w przypadkach zastarzałych; przy bardzo wczesnych, masaż daje dobre wyniki, oraz leczenie artretyzmu środkami wewnętrznemi. Czas leżenia po zabiegu—od dwóch do czterech tygodni, zależnie od przypadku. Instytut Piękności i Zdrowia, Krucza 31 m. 3.

Toruń. Przepaski elastycznej na podbródek nie polecamy, gdyż nie daje żadnego efektu. Z chwilą, gdy przepaskę się zdejmuje, zmarszczki występują na nowo. Specjalnie w tym celu polecamy masaż.

J. J. i Szatynce z K. Pielęgnacja włosów przy łojotoku ma olbrzymie znaczenie; należy pilnować, ażeby włos się nie zatłuszczał, myjąc higjenicznemi jajeczkami (Laboratorjum higjenicznych kosmetyków). Jeśli włosy przy tem wypadają,—stosować płyn wzmacniający przeciw wypadaniu włosów i ogólne wskazania higjeniczne. Jeśli jest łupież, najlepszą usługę odda „Galaretka" przeciw łupieżowi, wcierana na 12 godzin przed umyciem.

Kraków. Z. S. Na list Sz. Pani do działu kosmetycznego z powodu braku adresu nie odpowiadamy.

Kresowionka. Nie należy używać środków zbyt ostrych na cerę, ażeby nie zniszczyć doszczętnie skóry, zwłaszcza w tym wypadku, gdy cera jest delikatna, pokryta piegami. Właśnie taki fakt miał miejsce u Sz. Pani, że piegi chwilowo znikły, a zmarszczki zostały. W tak młodym wieku nie będzie trudno to poprawić.

Myć twarz dwa razy dziennie wodą ciepłą z dodatkiem łyżeczki perełek, spłókać zimną wodą; mydło rano i wieczór liljowe; na noc wetrzeć grubo Krem liljowy przeciw zmarszczkom i dać na to 10 gorących okładów; do wody gorącej łyżeczka perełek; natychmiast po okładach polać wodą zimną, twarz osuszyć i przypudrować.

Tarnopol. Pani C. i Blondynko. W celu utrzymania jasnego koloru włosów należy zagotować 150 gr. korzenia rośliny rzewień w litrze białego wina i gotować tak długo, aż z jednego litra pozostanie trzy czwarte (wino oryginalne francuskie).

Płyn ten trzymać we flaszce dobrze zakorkowanej w zimnem miejscu. Myć włosy raz na tydzień jajeczkami, dla koloru spłókiwać owym płynem, pod warunkiem, że się bierze tyle, ile potrzeba, t. zn. parę łyżek; resztę zużywać wrazie potrzeby.

Eleganckiej Damie. Każda dbająca o siebie kobieta, stosując się do obecnej mody, zwęża brwi stosownie do swej twarzy. Należy pamiętać, żeby włosków na brwiach nie wyrywać, lecz podgalać żyletką, przecierając miejsca podgolone pumeksem. Brew, w ten sposób utrzymywana, nabiera kształtu i linji i robi wrażenie ciemniejszej. Należy zwrócić uwagę, ażeby zbytnio nie zwężać; zwłaszcza kobiety o twarzach dużych, o rysach grubych, nawet regularnych, nie powinny zwężać zanadto rysunku swoich brwi. Przeciwnie, kobiety z drobnemi rysami, o małych twarzyczkach, powinny zwęzić brewki jak najsilniej.

Bladej twarzy. Róże higjeniczne wyrabiane są z roślin, nie zawierają więc żadnych składników, niszczących skórę, i mogą być stosowane bez szkody dla cery. Jednakże ze względu na estetykę róż powinien być używany dyskretnie i w niewielkiej ilości.

Przy stosowaniu różu należy myć twarz na noc wodą gorącą z mydłem, spłókiwać zimną wodą, wetrzeć „Mój krem tłusty"; po pół godzinie zrobić 5 gorących okładów, dokładnie wysuszyć skórę, aby umożliwić jej oddychanie, i zostawić ją na noc bez żadnych kosmetyków.

Sposób użycia: rano po umyciu twarzy wetrzeć suchy krem, na to na watę wziąć maleńką ilość (główka od szpilki) różu higjenicznego jaśniejszego lub ciemniejszego, zależnie od karnacji skóry; rozetrzeć po całej twarzy, wraz z kremem, następnie przypudrować pudrem naturalnym, jaśniejszym lub ciemniejszym.

Wydawca: TOW. WYDAWNICZE „BLUSZCZ". Redaktorka: DR. JULJA ŚWITALSKA.

Druk Zakł. Graf. Tow. Wyd. „Bluszcz", Sp. z ogr. odp., Warszawa, Rymarska 8, tel. 244-18.